



SPACER DEKOMPRESYJNY



CZYM JEST SPACER DEKOMPRESYJNY?

Wyobraź sobie swoje idealne spa. Okoliczności, w których możesz się w pełni zrelaksować, zapomnieć o zmartwieniach i trudach dnia codziennego, zaczerpnąć oddechu, zregenerować umysł i ciało, zresetować się.

Tym właśnie jest dla psa spacer dekompresyjny :)

Dbając o brak ciągłego narzucania tras spacerowych, wymyślnych zabaw czy ćwiczeń i szkoleń - postawienie na najprostsze towarzyszenie psu, przebywanie z nim, cieszenie się swoją obecnością, harmonizowanie, przyglądanie światu - stworzysz nie tylko okoliczności na relaks, zdrową decyzyjność oraz poprawę zdolności poznawczych, ale będziesz także budować z nim piękną relację.

A co najważniejsze, masz to całkiem za darmo :)

JAK WYGLĄDA SPACER DEKOMPRESYJNY?

1

Idź z psem na długi spacer w ciche i spokojne miejsce: las, teren podleśny, na łąkę czy do miejskiego parku w nieuczęszczanych godzinach. Wybieraj miejsca, o jak najmniejszej ilości dodatkowych bodźców (dźwiękowych, ruchowych, społecznych itp.).

2

Założ psiakowi wygodne **szelki typu guard lub y-harness** (nie krępują naturalnych ruchów, sprzyjają właściwemu rozwojowi fizycznemu i nie uszkodzają tkanek oraz kręgosłupa), przypnij do nich **długą 10-20 metrową linkę treningową**. Jeśli Twój pies ma solidnie opanowane przywołanie - rewelacja, możesz puścić go luzem*.

3

Pozwól psu swobodnie się przemieszczać w jego tempie, węszyć i eksplorować wedle uznania, chodzić po różnych powierzchniach, odpoczywać lub... nic nie robić. Daj się prowadzić. Obserwuj, jakie aktywności pies podejmuje sam z siebie, co lubi robić.

4

Nie ćwiczcie żadnych umiejętności, nie zachęcaj psa do zabawy, nie kontroluj ciągle tego, co robi. Towarzysz psiakowi w jego eksploracji. Angażuj się w aktywności, kiedy pies Cię do nich zaprasza. Interweniuj tylko wtedy, kiedy obawiasz się o jego bezpieczeństwo. Pamiętajcie o przerwach - usiądź, kucnij, odetchnij głęboko :)

**Pamiętaj, że w polskich lasach obowiązuje nakaz trzymania psów na smyczy/lince. Rozważnie wybieraj miejsca puszczenia psa luzem. Dbajmy o bezpieczeństwo nie tylko naszych psów, ale i dzikich zwierząt.*



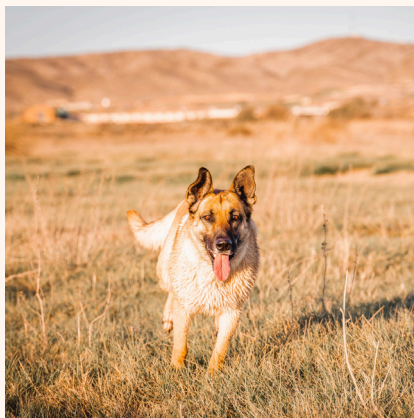
TY I TWÓJ SPOKÓJ

Twoje samopoczucie, spokój i umiejętność regulacji, **przekładają się na odczucia Twojego psiego przyjaciela.**

Poszukaj swoich sposobów na to, aby wracać do emocjonalnej równowagi. Poniżej zostawiam kilka pomysłów :)

- Praca z oddechem.
- Medytacja.
- Łagodna yoga i ćwiczenia oddechowe.
- Świadome i uważne skupianie uwagi na elementach przyrody: niebie, chmurach, drzewie, trawie.
- Muzyka relaksacyjna.
- Powolny spacer.
- Kąpiele leśne.
- Napinanie i luzowanie mięśni.
- Masaż/automasaż.
- Zamknięcie oczu na chwilę.
- Powolne picie herbaty.
- Praktyka wdzięczności.
- Terapia / praca z emocjami.

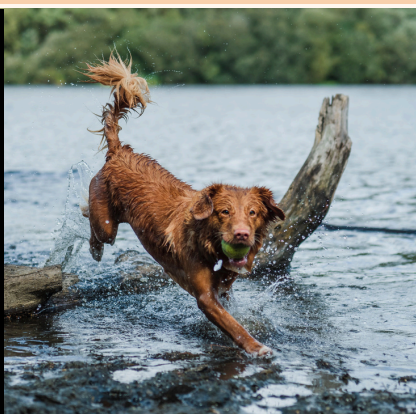
ZALETY SPACERU DEKOMPRESYJNEGO



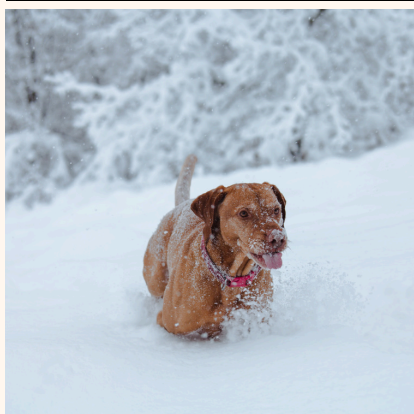
WYCISZANIE,
ODPOCZYNEK OD
BODŹCÓW.



LĘPSZE POZNANIE
SWOJEGO PSA.



BUDOWANIE
RELACJI.



POPRAWA POCZUCIA
WŁASNEJ WARTOŚCI I
DECYZYJNOŚCI PSA.





NA CO ZWRACAĆ UWAGĘ?

Pamiętaj, że **każdy pies jest inny**. Może mieć nieco inne potrzeby, być wrażliwszym na inne bodźce. Dla jednego psa las pełen zapachów dzikiej zwierzyny będzie wspaniałym miejscem na odpoczynek, fajną pracę głową, dla innego może być strefą, w której emocje szaleją i nijak się zrelaksować. **Najlepsze, co możesz zrobić, to obserwować swojego psa i analizować, jakie warunki sprzyjają jego wyciszeniu.**

Możesz się wspomóc poniższymi pytaniami:

- Czy podczas spaceru w danym miejscu psiak się odpręża, swobodnie chodzi, jego ciało jest rozluźnione?
- Czy obserwujesz dużo sygnałów stresu np. dyszenie, ziajanie (nie związane z fizycznym zmęczeniem), szeroko otwarte oczy, popiskiwanie, nieustanne ciągnięcie na smyczy, sztywność ciała?
- Jak pies zachowuje się zaraz po spacerze, jak kilka godzin po nim, a jak następnego dnia?
- Czy z czasem widzisz zmiany na lepsze w jego codziennym zachowaniu? Śpi głębiej i spokojniej, szybciej wraca do równowagi po stresującym wydarzeniu?

ZAPAMIĘTAJ

1

Organizuj spacerunki dekompresyjne tak często, jak tylko możesz, nawet każdego dnia. **Ciesz się waszym wspólnym czasem**, odpocznij z psem w przyrodzie, zwolnijcie razem tempo.

Nie narzucaj sobie czasu w ruchu. Ty najlepiej znasz możliwości swojego psa, wiesz na co pozwala jego stan zdrowia. Leżenie w trawie i obserwowanie świata to też fajnie wyciszające zajęcia.

2

3

Im bardziej reaktywny i energiczny jest Twój pies, **tym więcej wyciszania i relaksu potrzebuje** w swoim codziennym życiu.

ZAJRZYJ DO MNIE :)



Na mojej stronie www oraz w mediach społecznościowych staram się dzielić psią wiedzą i ciekawostkami.

Zajrzyj w zakładkę **DARMOWE MATERIAŁY** i na **BLOGA**.

Jeśli mierzysz się z psimi trudnościami, z którymi nie potrafisz sobie samodzielnie poradzić, zapraszam na konsultacje lub sesje szkoleniowe.

Trzymaj się ciepło!

MARTYNA



WWW.PETSISTER.NET



PETSISTERMARTYNA



PETSISTERMARTYNA



515 635 453

WWW.PETSISTER.NET